



Q.クリクラでは環境への配慮を目的に、お客様の不在時に使用する納品袋に特徴があります。この納品袋には、どのような特徴があるでしょうか？

- 1.完全にリサイクルされたプラスチックで作られている
- 2.素材に植物由来の原料を10%配合している
- 3.通常の袋よりも耐久性が3倍高い
- 4.自動的に分解される最先端のAI技術を搭載している



クイズに答えてボトルをGETしよう！

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で10名様にクリクラボトルを1本プレゼント！！

※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。

回答期限：2025年1月31日23時59分



▶12月号の答え『1.B&C、桑の葉青汁』

こちらの商品は健康にも良く、おいしく飲めるのでリピーターも多くいらっしゃいます。気になる方は、配送スタッフや事務所スタッフにお尋ねください！

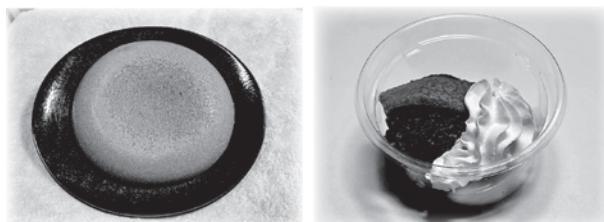
かんたん おいしい レシピ

本部スタッフ
森山の



11月にクリクラが販売を開始した「桑の葉青汁」ご存じですか？
桑の葉青汁は、抹茶風味で青汁特有の臭みも少なく、食物繊維・ビタミンなどが豊富に含まれています。今回は、この桑の葉青汁を使って、炊飯器で作れるとっても簡単なお菓子レシピをご紹介します☆

桑の葉青汁を使った 腸活パンケーキ



作り方

- 1.アイスを耐熱ボウルに移し、レンジで1分溶かす。
- 2.ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 3.残りの桑の葉青汁、きな粉、ホットケーキミックスを入れて、粉の塊がなくなるまでしきりかき混ぜる。
- 4.炊飯器に移し、そのままお米を炊くように炊飯ボタンを押す。
(ケーキモードがある場合は、そちらをご利用ください。)
- 5.炊きあがったらお皿に移して出来上がり☆

材料

スーパーカップアイス	抹茶味	1個
卵		2個
牛乳		150CC
桑の葉青汁	スティック	2本
きな粉		20g
ホットケーキミックス		150g

混ぜるだけなので簡単です♪
甘味が足りない方は、生クリームを添えてもおいしいです。
私は、しばるだけのホイップクリームを添えました！
【もっと簡単に…】
炊飯器の保温モードでアイスを溶かし、そのまま材料を混ぜ込んでもOK。傷がつかないようにプラスチック製の泡立て器をご利用ください。

暦にふれる

小寒(しょうかん)

一月五日から十九日ごろ

小寒とは、寒さが極まるやや手前のころのこと。
これから本格的な寒さを迎える時期です。

旬の草花
春の七草

春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずじろ。
新しい年を祝い、お正月気分がまだ少し残っている一月七日は「人日（じんじつ）の節句」です。この日には、「七草がゆ」を食べて邪氣を祓い、一年の無病息災と五穀豊穣を祈る風習があります。

旬の日
つめきりの日

新年あけで初めて爪を切る日が一月七日とされています。
「七草爪」といわれ、春の七草を浸した水、または七草をゆでた汁につけて爪を柔らかくして切ると、その年は一年間病気にかかりないといわれています。

大寒(だいかん)

一月二十日から二月三日ごろ

大寒とは、一年でもっとも寒さが厳しいころのこと。
日がしたいに長くなり、春へむかう時期です。

旬のことば
せつぶん
節分

季節の変わり目には悪鬼が出てくるといわれ、豆が「魔滅」の音に通じることから「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをする習わしがはじめたそう。数え年で自分の歳の数の豆を食べると、健康になるといわれています。

～小寒・大寒に旬を迎える食材～
大根・ごぼう・春菊・ほうれん草・たら・寒ブリ・かき・金柑

一年で一番寒さが厳しくなるこの頃は、寒さを利用し味噌や醤油などの仕込みが始まる時期。
魚介類も脂がのり食感や味わいが豊かになります。

【旬の献立】
寄せ鍋・寒ぶりの照り焼き・ほうれん草のおひたしゆず風味

